

GUÍA DE REGRESO A LA ESCUELA

¿Necesito ponerme en cuarentena o aislarme?

¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena se utiliza para mantenerse alejado de otras personas que podrían haber estado expuestas al COVID-19. Las personas que han estado expuestas al COVID-19 deben quedarse en casa, separarse de los demás, controlar su salud y considerar hacerse la prueba. La cuarentena comienza el último día de contacto con una persona positiva y generalmente dura 14 días; sin embargo, existen excepciones para salir de la cuarentena desde el día 7. Si la prueba es positiva o presenta síntomas durante la cuarentena, el conteo comienza de nuevo de acuerdo con los requisitos de aislamiento que se enumeran a continuación. Las personas vacunadas pueden consultar [la guía de CDC](#) para los requisitos de cuarentena.

¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento se usa para separar a las personas infectadas con COVID-19 de las que no lo están. Si contrae y se recupera de COVID-19, no necesita volver a ponerse en cuarentena si se expone dentro de los 90 días de la enfermedad original.

¿Qué cuenta como contacto cercano?

- Estuvo a 6 pies de alguien que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos acumulativos o más en cualquier período de 24 horas.
- Brindó atención en el hogar a alguien que está enfermo con COVID-19.
- Tuvo contacto físico directo con alguien que tiene COVID-19.

El siguiente gráfico describe diferentes ejemplos de cuarentena y aislamiento.

Escenario 1: Tuve contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, pero no tendré más contacto cercano.

Ejemplo 1A. Cuarentena de 7 días

La cuarentena puede finalizar después del día 7 si se cumplen todos los criterios siguientes:

- Recibió una prueba molecular de COVID-19 negativa después de al menos 5 días de cuarentena.
- Permanece libre de síntomas durante todo el período de cuarentena de 7 días.
- Puede adherirse al enmascaramiento y al distanciamiento en todo momento.
- Ha sido aprobado por su escuela o distrito.



GUÍA DE REGRESO A LA ESCUELA

¿Necesito ponerme en cuarentena o aislarme?

Ejemplo 1B. Cuarentena de 10 días

La cuarentena puede finalizar después del día 10 si se cumplen todos los criterios siguientes:

- No planea hacerse una prueba de COVID después de al menos 5 días de cuarentena.
- Permanece libre de síntomas durante todo el período de cuarentena de 10 días.
- Puede adherirse al enmascaramiento y distanciamiento en todo momento.
- Ha sido aprobado por su escuela o distrito.

Día 0 Día de exposición	Día 1 PRIMER DÍA DE CUARENTENA	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10 ÚLTIMO DÍA DE CUARENTENA	Día 11 Regresar a la escuela	Día 12	Día 13

Ejemplo 1C. Cuarentena de 14 días

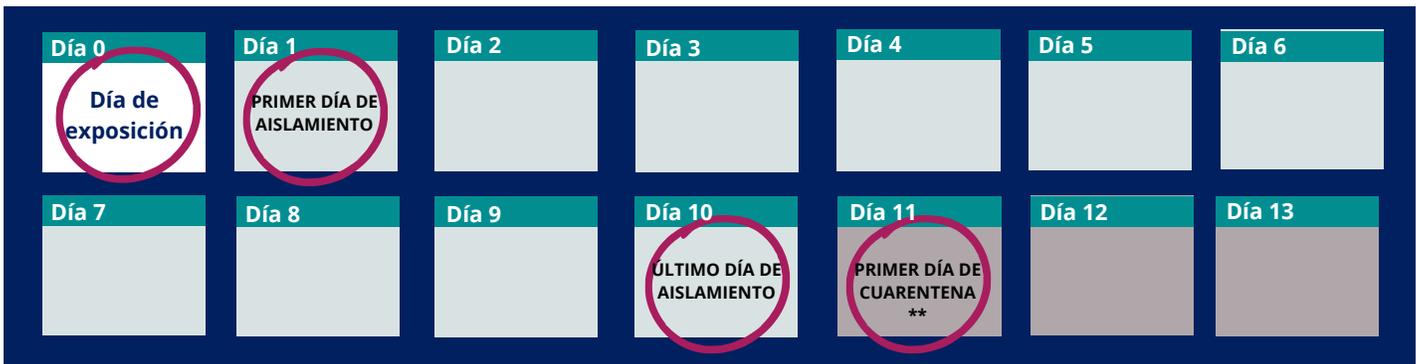
- Póngase en cuarentena durante 14 días si no experimenta ningún síntoma o no cumple con los criterios adicionales para un período de cuarentena más corto.
- Si el resultado de la prueba es negativo, pero tiene síntomas similares a los de COVID
- Si el resultado de la prueba es positivo tendrá que seguir las pautas de aislamiento .

Día 0 Día de exposición	Día 1 PRIMER DÍA DE CUARENTENA	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Día 14 ÚLTIMO DÍA DE CUARENTENA	Día 15 Regresar a la escuela	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20

Escenario 2: Tuve contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y seguiré teniendo un contacto cercano.

Ejemplo 2A. Cuarentena con contacto adicional

- Los miembros del hogar deben completar un período de cuarentena después de la última fecha de contacto cercano con un caso positivo durante su período de aislamiento de 10 días.
- Si tiene contacto adicional o si alguien más en su hogar se enferma, su cuarentena comenzará de nuevo.
- Comuníquese con su escuela para confirmar cuánto tiempo durará su cuarentena y cuándo.***



Escenario 3: he dado positivo por COVID-19.

Ejemplo 3A. Aislamiento

El aislamiento puede terminar si se cumplen todos los criterios siguientes:

- 10 días después de la fecha de inicio de los síntomas o la fecha de recolección de la prueba (si es asintomático).
- Permaneció libre de fiebre, sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, durante más de 24 horas.
- Todos los otros síntomas han mejorado.

